

## 午餐菜色及營養成分分析

日期：5月18日 星期三

主食：韓式泡菜炒飯 熱量：845 Kcal  
副菜：韓式燒肉 蛋白質：27.5 g  
副菜：韓式年糕 脂肪：27.9 g  
青菜：辣醬鮮蔬 醣類：125.4 g  
湯：人蔘雞湯

日期：5月19日 星期四

主食：小米飯 熱量：837 Kcal  
主菜：地瓜燒雞 蛋白質：24.2 g  
副菜：鹹蛋炒瓢瓜 脂肪：25.4 g  
副菜：青花菜拌德國香腸 醣類：122.7 g  
青菜：薑味尼龍菜  
湯：香濃可可亞

